



**Coach in actie**

Floor Reeze

06-29129509

[floor.reeze@coachinactie.nl](mailto:floor.reeze@coachinactie.nl)

[www.coachinactie.nl](http://www.coachinactie.nl)

## Training ACT in loopbaancoaching

Soms merk je als coach dat mensen lastig in beweging komen, ondanks alle goede gesprekken en methodieken die je inzet. Je bent zelf hard aan het werk, desondanks lukt het niet echte en blijvende gedragsverandering te bereiken bij je coachee.

Herkenbaar? Met ACT kun je wegblijven uit de discussie met het verstand van de coachee (én, niet onbelangrijk, je eigen verstand) en deze helpen naar waarde gerichte actie.

Speciaal voor loopbaancoaches heb ik een korte, krachtige en interactieve training ontwikkeld. Hierbij ervaar je zelf de kracht van ACT en leer je deze methodiek toe te passen in je coachpraktijk. Het zal je coaching leuker, lichter en effectiever maken!

### Aan de slag met de 6 pijlers van ACT

De training bestaat uit 3 blokken van 4 uur, waarin je steeds kennismakt met één of meerdere pijlers en bijbehorende technieken van ACT. Het credo is: Practice what you preach! Dit betekent dat we vooral praktisch aan de slag gaan; we werken bij iedere pijler met oefeningen en opdrachten die je in je eigen leven én in je coachpraktijk kunt toepassen. Om de vertaalslag naar je eigen loopbaan coachpraktijk te maken behandelen we praktijkvoorbeelden en (ingebrachte) casussen. Programma:

Blok 1: korte toelichting theoretisch kader ACT, Controle en Acceptatie

Blok 2: Defusie, Mindfulness en Het Zelf

Blok 3: Waarden en Toegewijd Handelen en samenhang van de pijlers

**Voor wie:** loopbaan)coaches en –trainers, mobiliteitsadviseurs die de ACT methodiek willen leren inzetten in hun coaching en training

**Wanneer:** nader te bepalen

**Locatie:** nader te bepalen

**Kosten:** € 345,- (exclusief BTW), inclusief koffie/thee)

**Deelnemers:** maximaal 8



**Coach in actie**